



●夏を乗り切ろう

適切な水分補給

■高齢者の脱水

高齢者は脱水になりやすい傾向があります。

脱水症になると、さまざまな弊害があるにもかかわらず、介護分野では見過ごされがちな傾向がありました。

■脱水の症状

脱水症の初期症状は、風邪の症状によく似ています。以下のような症状がある場合は、脱水症の可能性がります。脱水症は放置すると、徐々に症状が悪化する危険性があります。

脱水症の特徴のひとつは意識レベルが低下すること、ウトウトした傾眠状態から、うわごとを言ったり、せん妄や幻覚等の精神症状が現れたりすることがあります。そのため認知症の症状が進行したと誤解されることもあります。発見が遅れると、昏睡状態から亡くなってしまいうこともあるので、十分な注意が必要です。

■脱水の初期症状

- なんとなく元気がない
- 微熱がでる
- 皮膚が乾燥する
- 脇の下などが乾いている
- 唾液の分泌量が減って口が渇く



■必要な水分量

脱水症を予防するためには、1日に飲水として(食事に含まれる水分以外で)、約1500mlの水分が必要です。

水分を摂取するときのポイントとして

- 好きな飲み物を用意して、いつでも飲めるようにする(ジュースや紅茶など)
- 家族や仲間と飲む(一人では案外水分をとらないもの)
- ゼリーや寒天質を使う(水分だけでは飽きてしまうもの)
- こまめに水分摂取するように促す(一度にたくさんは難しい)



『介護応援ネットより』

■6月あれこれ

▽泉の館外出

若芝では清水町伏見にある泉の館に外出いたしました。館内の食事処でおそばを食べたり、お豆腐のアイスを食べたり、お買い物を楽しんだり。2時間ほどの行程でしたが、皆様お楽しみくださいました。



また行きたいですね。

▽梅仕事

若芝では6月たくさんさんの梅で梅や紫蘇のジュースを作りました。紫蘇のジュースは目にも鮮やかでした。梅のジュースはもうそろそろいただけそうです。



▽カオリマジック参上!!!

メイクセラピーのカオリマジックさんにおいでいただきました。今回はご利用者様ご家族様にもお声をかけさせて頂きました。いつもの通りピカピカです。



◆夏のお休み情報

7月	14日(日)	日曜日ですのでお休み
	15日(月)	祝日ですが通常営業
8月	12日(月)	お盆期間中も通常営業
	13日(火)	
	14日(水)	三嶋大社のお祭り期間中は、送迎時間に多少の影響が生じることがございます。
	15日(木)	
	16日(金)	
17日(土)		

◆ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土(日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

くふじしろ/若芝 デイグループ

職員: 介護福祉士5名、ヘルパー1級1名、看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

夏への準備

●もじすく梅雨明け 〜夏文度〜

梅雨末期の豪雨・雷雨のあと、多くの地方で梅雨が明け、猛暑期となります。暑中見舞い状を送り、先方の健康を気遣います。新暦のお盆の行事や、お中元・暑中御伺いなど夏の贈答が行われます。

■これだけは知っておきたい

お中元のマナー

お中元を贈る時期については、東日本では7月の初め〜15日まで、西日本では8月初め〜15日までとされている。しかし最近では、地方に係なく7月の中頃までに贈るのが一般的になりつつあるようです。

■贈り物の選び方

せつかく贈るのであれば、相手の好みや家族構成を考え、「喜ばれるもの」を選ぶのが良いです。定番はやはりお酒やお菓子といった食料品だが、お酒を飲まない人にお酒を贈っても喜ばれないので注意する必要があります。

■お中元には適さないもの

お中元でNGとされているのは、「踏みつける」という意味を持つ履物類。また時計や筆記用具類には、「勤勉奨励」の意味があるので、目上の人に贈るのはふさわしくないとされています。

■遅れてしまった場合

遅れてしまった場合は、7月15日以降は「暑中御見舞い」、8月7日の立秋以降は「残暑御見舞い」として贈ります。(目上の人に贈る場合は、「暑中御伺い」「残暑御伺い」として贈ります。)

■金額の相場は？

一般的にお中元の相場は3000円〜5000円くらいと言われています。金額はお世話になった度合いによって変わり、親戚や知人であれば3000円、会社の上司なら5000円、特別にお世話になった人なら5000円〜10000円程度が主流になっています。あまり高額すぎても相手の負担になるので気をつけたいですね。



旬をいただく

なすび

水分が90%以上で、体の熱を取る作用があり、昔から暑氣払いによいとされてきました。紫色の皮に含まれるナスニンは、活性酸素の働きを抑制し、ガン、動脈硬化、高血圧の予防効果もあると言われています。民間療法では、ヘタの黒焼きを歯磨きなどに使っていました。



おうちで手当て

きゅうりパック

きゅうりに含まれる酵素が、日焼けした肌の炎症をおさえてくれます。夜のお手入れで、輪切りをそのまま置いたり、すって小麦粉を混ぜ、たれない固さにしてパック。ひんやりして気持ちいいですよ♪

食養生

シミ・そばかす

シミは排泄しきれなかった動物性食品や油脂類が、そばかすは過剰な糖類や乳製品が原因と、マクロビオティックではとらえます。いずれも肝臓に負担がかかっているのでも、肝臓の機能を高めてくれるもの、またメラニンの沈着を抑え、コラーゲンの生成を助けるビタミンCを多く含むものが役立ちます。季節のかぼちゃ、ニガウリ、はとむぎ、葛、ゴマがおすすすめです。



おうちで手づくり

梅酢漬け

食べやすい大きさに切った野菜を梅酢に漬けるだけ。マイルドにしたい場合は、みりんやだし汁を加えます。一年を通して楽しめますが、夏はきゅうり、なす、みょうが、生姜がおすすすめです。



※参考：海の精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>